

Online-Kurs Körperbewusstseinstaining mit EuGong – Sanftes Bewegen mit Aufmerksamkeit für Männer & Frauen von 15 bis 115 Jahre

Lust auf ein effektives Körperbewusstseins-Training?
d.h. auf sanfte Bewegungen mit Aufmerksamkeit
& mentales Verstehen

Das Wohlfühl-Bewegungsprogramm besteht aus:

- **Sanften Bewegungen mit Aufmerksamkeit**
 - ✓ bauen Lebensenergie auf
 - ✓ erzeugen ein Atembewusstsein für tiefe Entspannung
 - ✓ trainieren Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration
 - ✓ Körper und Geist werden ruhiger und entspannt
 - ✓ Das Immunsystem stärkt sich
- **Dehnungs- u. Entspannungsübungen**
 - ✓ können Verspannungen rasch lösen, Müdigkeit verschwindet, Stress wird abgebaut



Das Training gilt auch als Bewusstseinsbildung zum Thema Gesundheitsvorsorge

Dier energetischen Prinzipien werden erlernt und eine Lebenshaltung erschaffen, damit Verspannungen erst gar nicht entstehen.

Uhrzeit:

Mittwochs 20.00 – 21.30 Uhr
(ausgenommen Feiertage und schulfreie Zeit)

Ort:

Vor deinem PC, Laptop, Tablet oder Handy
über Zoom

Kosten:

€ 18,- pro Einzel-Einheit (1,5h)

€ 80,- 5er Block

€ 150,- 10er Block

für PensionistenInnen:

€ 14,- pro Einzel-Einheit, € 60,- 5er Block,

€ 90,- 10er Block

Einstieg jederzeit möglich

Termine 2021:

Sept: 15., 22., 29.,

Okt: 06., 13., 20.,

Nov: 03., 10., 17., 24.,

Dez: 01., 08., 15.,

Termine 2022:

Jänner: 12., 19., 26.,

Februar: 02.,



Übungen auch im
Sitzen möglich!

Infos und Anmeldung:

Klaus Bierbaumer, Körperbewusstseinstrainer, 0676 90 62 900
office@koerperbewusstsein.at
www.koerperbewusstsein.at